વૌઠાનો વૈદ્ય.

લેખક.—

વૈદ્ય ઈશ્વરલાલ.

પ્રકાશક.—

'વૌઠા રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘ' તરફથી

ડાહ્યાભાઇ મ. પટેલ

આવૃત્તિ ૧ લી નકલ ૧૦૦૦ કાર્તિક સુદ ૧૧ સં. ૧૯૯૫

ઉત્કૃષ્ટ મુદ્રણાલય

મુદ્રકઃ પુરૂષોત્તમદાસ [illegible]કરદાસ

ગાંધીરોડ-અમદાવાદ.

પડતર મુલ્ય ફક્ત રૂ. ૦-૧-૦

બે બોલ

"વૌઠાનો વૈદ્ય" નામની આ નાની ચોપડી ગામડાંના લોકો માટે પ્રકટ કરવામાં આવે છે. સંવત ૧૯૮૩ના વૌઠાના મેળા વખતે સ્વયસેવકોના પડાવમાં આરોગ્ય અને ઘરગથ્થુ ઔષધો વિષે વ્યાખ્યાન થયું હતું. આ વ્યાખ્યાન વખતે કેટલાક લોકો કાગળ પર નોંધ લેતા હતા. તેથી વિચાર સ્ફુર્યો કે ગામડાંના લોકોને આ બાબતનું નાનું સરખું પુસ્તક અપાય તો ઠીક. તે વિચારનું ફળ આ ચોપડી છે.

લેખક ભાઈ ઇશ્વરલાલ ગામડાંના લોકોમાંજ વૈદુ કરનારા છે. તેઓ 'ભીલસેવામંડળ' જે પંચમહાલના ભીલોની સેવા કરી રહ્યું છે તેના વૈદ્ય છે. આમાં આપેલી વિગતો અનુભવજન્ય છે. જે ઔષધો બતાવ્યાં છે તે ઘણાંખરાં નિર્દોષ છે અને વળી વનસ્પતિનાં છે. એ ઔષધો વાપરવામાં ભય નથી, કદાચ ફાયદો ન થાય; પણ નુકશાન તો થવાનું નથીજ. સૌથી મોટા વૈદ્ય તો શ્રદ્ધા છે. છતાં સમજીને દવા કરવી. શંકા પડે તો લેખક વૈદ્ય ઇશ્વરલાલને 'ભીલ સેવા મંડળ', દાહોદ એ સરનામે લખી પૂછાવવું અગર કોઈ વિશ્વાસુ વૈદ્યને પૂછવું.

આ નાનીશી પોથીમાં સુધારા વધારાની જરૂર લાગે છે, કારણ કે તે ઉતાવળમાં પ્રકટ થઈ છે. પણ ઉતાવળમાં પ્રકટ કર્યું છે તેથી આ પુસ્તકની મહત્તા ઓછી થતી નથી. જો આમાં બતાવેલા ઉપાયથી એક પણ મનુષ્યની જીંદગી બચશે તો આ પુસ્તકની ઉત્તમોત્તમ સફળતા કહેવાશે, અને લેખક પેઠે અમોને પણ વિશ્વાસ છે કે પ્રભુ દયાળુ છે; તેની પ્રેરણાથી લખાયેલ આ અનુભવેલા ઉપાયો હજારોને આશિર્વાદ રૂપ થઈ પડશેજ.

એટલે લોકોમાં આવું પુસ્તક કટલો આદરભાવ પામે છે તે જોઇને આ આવૃત્તિ ખલાસ થતાં નવી છપાવીશું. તે વખતે કરવા યોગ્ય સુધારા વધારા કરશું. તેથી જે લોકો આ પોથીમાં દર્શાવેલા ઉપાયો અજમાવે તેનાં પરિણામ અમને લખી જણાવશે તો ઉપકાર થશે. વળી બીજા વૈદ્યો કે ઘરગતુ ઔષધોના અનુભવ લેનારાઓ પોતાના ખાસ અનુભવેલા સચોટ ઉપાયો લખી મોકલશે તો તેમનો પણ ઉપકાર માનવામાં આવશે.

લિ૦

૨૨-૧૧-૨૮

ડાહ્યાભાઇ મ. પટેલ.

વૌઠાનો વૈદ્ય.

આપણે દર વર્ષે વૌઠામાં મોટી સંખ્યામાં કાર્ત્તિકી પુનમ ઉજવવા ભેગા થઈએ છીએ. આ મેળામાં આઠ વર્ષ થયાં આપને ઉપયોગી થઇ પડી આપની સેવા કરવાના પ્રયાસો સ્વયંસેવક ભાઇઓ કરે છે. તેઓ તમને અનેક રસ્તે કેળવવાના પ્રયાસો પણ કરે છે. તમોને રેંટીઆની વાત કહે છે, ધર્મની વાત કહે છે, ચોકખાઇ રાખવાનું અને એલફેલના છંદમાંથી ઉગરવાનું કહે છે; તમારી ચોકી કરે છે, તમારા રક્ષણ માટે ચોવીસે કલાક ખડે પગે ઉભા રહે છે; વેઠ વગેરેના જુલમમાંથી તમારો બચાવ કરે છે. અને તમારાં બાળકો વિખૂટાં પડી ગયાં હોય તો તેમને ખોળી, તંબુએ રાખી, તેમનાં દિલ પરનાં ઘરેણાં કોઇ ચોરી ના જાય તેવું કરી, તેમનો તમારા સાથે મેલાપ કરાવી દે છે; અને તમારામાંનુ કોઇ માંદુ હોય અગર થઇ જાય કે કોઈ જખમાય તો તેમની સારવાર પણ કરે છે.

આ સારવારના વિભાગમાં મેં વૈદ્ય તરીકે કામ કર્યું છે અને આ વર્ષે તમો ઘેર બેઠે તમારા રોગને દૂર કરી શકો એવું કાંઈક લખી આપવાની મને સૂચના થઇ એટલે રોગ અને તેનાં ઔષધ વિષે બે શબ્દ આ પોથીમાં લખ્યા છે.

પ્રકરણ ૧ લું

રોગ થવા ન દો.

પ્રથમ તો રોગ થવા ન દેવો એ ઉત્તમ વાત છે. આપણી રહેણી–કરણી એવી હોવી જોઈએ કે રોગ થાય જ નહી. કોઇ ખાસ સંજોગોમાં આપણે સપડાઈએ અને રોગ થાય એ જૂદી વાત છે. તેવે વખતે ઔષધ તેથી રોગને શાંત કરીએ. બાકી આપણા દોષથી રોગ થાય નહિ એ માટે ખૂબ સાવચેત રહેવું.

પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણને જે ચીજની વધારે-માં વધારે જરૂર છે તે ચીજો છુટ હાથે મફત આપી છે યા તો તેની જુજમાં જુજ કિમત રાખી છે.

હવા અજવાળું.

આપણી કાયાને સૌથી પહેલી જરૂર હવાની અને સુરજના તડકાની છે. તમો ખેતરમાં કામે જાવ છો ત્યારે તમને આ બન્ને મળી રહે છે. પણ તમારાં ઘર ઘણાં ખરાં એવાં હોય છે કે ચોખ્ખી હવા અને સુરજનો તડકો છૂટથી તમને ના મળે. દહાડે તમે જે લાભ હવા અને સુરજના તડકાનો લીધો હોય છે તે રાતે અંધારીયાં હવા વગરનાં ઘરમાં ગોંધાઇ ગુમાવો છો; તેથી પહેલાં તો તમારાં ઘર હવા ઉજાસ આવે તેવાં રાખવાં.

ઢોરની કોઢ.

બીજું, તમારાં રહેવાનાં ઘરમાં જ અગર પાસે જ તમારાં ઢોર બાંધવાની કોઢ હોય છે, તે જરા દૂર જોઇએ, અને

કોઢનાં છાણુવાસીદાં એ વખત નિયમિત કરતા રહેવું જોઈએ. કોઢમાં સુરજનો તડકો આવવો જ જોઇએ. જો તેવી કોઢ ના હોય તો મહીં ઝેર ભેગું થાય છે. તેની અંદર માખીઓ થાય, ચાંચડ–મચ્છર ઉછરે. આ બધાં તમારાં બાલબચ્ચાંને ફોલી ખાય. જેમ ગોરો સાહેબ આપણે માટે દારૂ, મોંઘવારી ને ગુલામી લાવ્યો તેમ માખીઓ તમારા માટે પ્લેગ, કોલેરા લાવે છે અને મચ્છર તાવ લાવે છે.

પાણી.

પ્રભુના ઘરની ત્રીજી બક્ષિસ પાણીની છે, પણ તેનોઉપયોગ કરતાં તમોને નથી આવડતું. ગમે ત્યાં ગમે ત્યારે અણ-ગળ પાણી ઢીંચી લ્યો છો. પાણીમાં કેવાં ખરાબ જંતુઓ હોય છે તે તમારી નરી આંખે દેખાય નહિ, પણ અણ-ગળ પાણી મારફત તમારા પેટમાં આવી તે કોલેરા, સળેખમ, વાળા વગેરે રોગ પેદા કરે છે. માટે આજથી નિયમ કરજો કે કદી અણગળ પાણી પીવું નહિ.

અન્ન વસ્ત્ર.

જીંદગીની જરૂરિયાતોમાં ઉપલાં હવા, અજવાસ ને પાણી સિવાય તમારે અન્નવસ્ત્ર જોઇએ. ઈશ્વર કૃપાથી તે ઉપજાવવાં તમારા જ હાથમાં છે. શાકપાન પણ તમે ઉછેરી શકો છો. મુળા, મોગરી, ચીભડાં વગેરે કાચાં કાચાં તમે ભરડો છો એ ટેવ સારી છે. શહેરના લોકો આ બાબતમાં ભૂલે છે. બેચાર કાચા કુમળા ભીંડા ખાવાથી શરીરનો બાંધો બંધાય છે. ઉનાળે તમે ડુંગળી ખાવ છો. એ ટેવ પણ સારી છે. એનાથી લૂ નથી લાગતી, શરીરના રસકસ

બન્યા રહે છે ને તાકાદ વધારે છે. પણ ડુંગળી ફક્ત ઉનાળા માટે જ સારી છે તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. ચોમાસે શિયાળે તે નુકશાન કરે છે. ચોમાસે લસણ ખાવું ઠીક છે.ચોમાસામાં લસણ ખાવાથી ઘણા યે રોગને ત બારોબાર ભગાડી દે છે. પણ ઉનાળે લસણ નકામું છે. તે યાદ રાખજો.

મરચાં.

તમે મરચાં ઉપર ખૂબ ઉડયા હોવ છો. સમધારણ મરચું તમારા ખોરાકને લહેજત આપે પણ તમે તો માત્રા અતિશય વધારી દીધી છે અને કુલે અને જાંગના મૂળમાં બેશરમા બની ઘવડયા કરો છો. આ ટેવ છોડજો.

તમાકુ.

તમાકુનું ખરાબમાં ખરાબ વ્યસન હજુ તમે વેંઢાળી રહ્યા છો. અફીણનું બંધાણ ઓછું થતું હશે, પણ તમાકુનું વ્યસન વધતું જાય છે. આ વ્યસનમાં :તમે તમારાં નાનાં બાળકોને પણ ભેળવો છો. તમાકુ એક ઝેરી ચીજ છે. તે તમારૂં કાળજું બાળનાર છે તેને છોડો.

ખાદી ને સ્વચ્છતા.

ખાદીને કપડે તો તમારા બાપદાદાની જિંદગી સુખમાં પસાર થઇ હતી. તમને વિલાયતીનો ખોટો .મોહ લાગ્યો છે. વારંવાર ધોવાય તો ફાટી જાય એ બીકે મેલાં ને ગંધાતાં કપડાં પહેરી રાખો છો અને ખસ,ખુજલી ને ખરજવાના રોગમાં સપડાવ છો. સ્નાન પણ રીતસર કરતાં નથી. માટે શરીર ને શરીર ઉપરનાં વસ્ત્રો ખૂબ સ્વચ્છ રાખજો. શુદ્ધ ખાદીનાં વસ્ત્રો પહેરો. શિયાળામાં ખાદી ગરમી આપે છે

ને ઉનાળામાં ઠંડક આપે છે. શરીરને માફક ખાદી જેવી કોઇ ચીજ નથી. વળી તે સ્વચ્છ રહેવાની ફરજ પાડે છે ને જીવન સાદું તથા પવિત્ર બનાવે છે.

બ્રહ્મચર્ય.

રહેણી કરણીના નિયમોમાં સૌનો સરદાર બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મચર્ય એ આપણી જિંદગીનો પાયો છે. આપણું મનુષ્ય શરીરરૂપી મકાન બ્રહ્મચર્યના પાયા ઉપરજ ઉભું છે. આ પાયો જેટલો બોદો ને ઢીલો તેટલી મનુષ્યની જિંદગીની સલામતી ઓછી. માણસની જિંદગી સો વર્ષની ગણાય.

અત્યારે પચાસે, સાઠે કે હમણાં ત્રીસ પાંત્રીસ વર્ષે મરતા થયા છે. એનું કારણ શું ? બ્રહ્મચર્ય નથી પળાતું તે જ છે. બેવકુફ માબાપો નાના નાધડીયાંને પરણાવી લ્હાવો લે છે, અને એ લ્હાવામાં સંતાયેલો છૂપો લાળો સંસારના મળમાં ચાંપે છે. અગીયાર અગીયાર વર્ષની છોકરી વહુ થઇને તેર કે ચૌદ વર્ષના છોકરા સાથે જુદી જુદી સુવા માંડે છે. રોજ ને રોજ બન્ને ઘસાતાં જાય છે, સંસાર હોળી બને છે. અજ્ઞાની માબાપ અને એથીયે વધુ અજ્ઞાની આ બાળકો બ્રહ્મચર્યમાં-પરહેજમાં કશું સમજતા નથી ને રોજ ને રોજ જેમ ખાવું પીવું ને ઝાડે જંગલ જવું તેમ નિયમિત વીર્યનો નાશ કરતાં જઇ પોતાના મોતને રોજને રોજ નજદીક બોલાવવામાં આવે છે. આ પ્રમાણેનો નિયમ મારા ભોળા ગામડાંના બાંધવો લઈ બેઠા છે. ગાલ ઉપર લાલીવાળો એકે જુવાન ને ધાબડધીંગી એકે જુવાનડી તમારામાં કેમે

ફરી ખેાળ્યે જડતી નથી. તમારૂં માંડેલું આ રેાજીંદું સત્યાનાશ તમારી અને તમારાં બાળકેાની જુવાનીને બે માથાવાળા ઝોડની જેમ ભરખી જાય છે. કેાઇના ગાલ પીળા તેા કેાઇની આંખેામાં કુવા પડેલા, તેા કેાઇને ખાંસી ખેાખલી લાગુ પડેલી, તેા કેાઇને પેશાબના અગણિત રેાગેા લાગુ પડેલા, તેા કેાઇ છેાકરી ઘેાળી પુણી જેવી થઇ ગયેલી ને આવું જ તમારે નશીબે તમારી પેાતાની જ બેવકુફીને લાધે, બ્રહ્મચર્ય નથી પળાતુ તેથી જ તમારે ભેાગવવું પડે છે. જેમ સેામાંથી પેાણેાસેા દરદ ઝાડાની કબજીયતથી થાય છે. તેમ સેામાંથી નવાણું દરદ તેા તમારા આ રેાજના વીર્યનાશથી થાય છે. જયાં સુધી એના ઉપર તમે ધીમે ધીમે અંકુશ મૂકતા નહિ જાવ ત્યાં સુધી તમારાં શરીરમાં ઘર કરી બેઠેલા રેાગેા મેાટેા ધનવંતરી વૈદ્ય આવશે તેા યે નથી કાઢી શકવાનેા. આથી વધારે ખુલ્લું હું શું લખું ? તેજીને અણુસારેા બસ છે. જો નહિ સમજો તેા અનેક રેાગમાં સપડાઇ અકાળે મરી જશેા.

તન્દુરસ્તીનેા એક નિયમ.

તંદુરસ્તીનેા એક બીજો સામાન્ય નિયમ તમારે જાણુવા જેવેા છે. “રેાજ બે, મહિનામાં બે ને વર્ષમાં બે.” આ શું ? તે એ કે રેાજ બે વખત ઝાડેા થવેા જ જોઇએ, મહિનામાં બે અપવાસ કરવા જ જોઇએ ને વર્ષમાં બે જુલાબ લેવા જ જોઇએ. આ વાત જેટલી સાદી છે તેટલી જ મહત્ત્વની છે. ઘણા રેાગેાનું મૂળ કબજીઆતમાં છે અને કબજીઆતનું મૂળ વીર્યના દુરૂપયેાગમાં છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

હવે આપણે દરદની દવાની વાત કરીએ.

સાફ પેટ.

શરીરમાં આપણું પેટ કોઠારનું સ્થાન ભોગવે છે. ઘણા યે રોગનો એ કોઠાર છે. એની સાફસુફની વાત સૌથી પહેલી કરીએ. પેટ સાફ કરવાને મોટું માણસ ચાલીસ પાન સોનામુખી (સોનાપાલ) નાં, તુળશી, મરી, સુંઠ ને કુદીનાના ઉકાળામાં જરા ખાંડ નાંખી પીયે તો ખાસા બે ત્રણ પેટ આવી પેટ સાફ થઈ જાય છે. નાનાં બાળકને અને સગર્ભા સ્ત્રીને ચોકખા દીવેલ જેવો બીજો એકે જુલાબ નથી. બાળકને તોલો ને મોટાને અધોળ જેટલું પાવું. મરડો આવી લોહીના ઝાડા થતા હોય છે તે ઉપર પણ રોજ દીવેલ લેવું ઘણું જ ફાયદાકારક છે.

મોટા માણસને આકરો જુલાબ લેવો હોય તો પાપડ ઉપર થુવેરના દુધનું એક ટીપું કે બે ટીપાં જેમ ખમાય તેમ મૂકી શેકી ખાઇ જવાથી પેટ સાફ થશે. જુલાબ બંધ કરવાને ખીચડી ને ઘી ખાવાં.

અજીર્ણ.

અજમો ાા તોલો, જાયફળ ૧ વાલ ને હીંગ ૧ વાલની ફાકી ભરી ગરમ સહેવાતું પાણી પીવાથી અજીર્ણ મટશે. બાકી પેટના અનેક વ્યાધિ ઉપર ખાટા લીંબુ જેવી એકે દવા નથી. માટીના એક કુલડામાં ટોચ સુધી ઠંડું પાણી ભરી તેમાં એક આખું લીંબુ નીચોવી અંદર ખાંડ કે મીઠું કશું યે નાંખ્યા વિના દિવસમાં ત્રણ વાર

પીવું. તે ને તેજ દહાડે ફાયદો થશે. પેટ તો શું પણ શરીરની બેચેની અને શરીરના બીજા અનેક બગાડ ઉપર ઠંડું પાણી ને લીંબુનો આ પ્રયોગ અદ્‌ભૂત છે.

કહેવત છે કે,

"તેરા ગુન તંબોલમેં ઔર લીંબુમેં ગુન બીસ,
સોલે અવગુન આમમે; ઇમલીમેં બત્તીસ."

આંબલી ને આંબોળીયાંનો ત્યાગ કરી લીંબુ ખાવાં શરીરને માટે ઉત્તમ છે.

ઝાડા.

ઝાડા થઇ જવા એ પણ અજીર્ણ કે અપચાનો એક પ્રકાર છે. જયારે માણુસનું પેટ કચરાથી ભરાઇ જાય છે ત્યારે દયાળુ કુદરત માતા મદદે આવે છે ને ઝાડા કરાવી પેટ સાફ કરે છે. એટલે થોડા ઝાડા થાય ત્યાં સુધી તો કશો જ વાંધો નહિ. પણ, પછી ઝાડાનો સંચો ઢીલો પડી જવાથી કે બીજા કોઇ કારણે પીડા વધે તો ઇલાજ લેવા.

પણ ઝાડા વધે નહિ તેનો ઉત્તમ ઉપાય તો કદી પેટમાં મળ રહેવા જ ન દેવો એ છે. એને માટે કેટલાયે માણુસો અણુસમજથી ઘણું યે કરવાનું નથી કરતા ને ન કરવાનું કરે છે. કેટલાયે માણુસો શરીરની ગટરો સાફ થાય એટલા પ્રમાણુમાં પાણી જ નથી પીતા. દરેક માણુસે આખા દિવસમાં અવારનવાર થોડું થોડું પીને આઠ શેર પાણી પેટમાં નાંખવું જ જોઇએ, તો જ પેટ સાફ આવે, ને શરીરના લોહીના પ્રવાહને પણ જોઇતું પ્રવાહી મળી રહે. ઓછું પાણી પીનારને મળ કબજ થાય એટલું જ નહિ

ાણુ આખે શરીરે વાસ મારે ને ખરજ ખુજલી વગેરે ્યાધીઓ થાય.

ખાવાનું ્રૂબ ચાવીને થુંક સાથે એકરસ કરી ગળે ંતારવું જોઇએ. ઘણા માણસો રોટલો દૂધમાં ચોળીને કે ાણીના ઘુંટડે ઉતારે છે એ ભુલ છે. ભોજનની કોઇ ાણુ પ્રવાહી ચીજ ભોજનને અંતે જ પીવી.

એકલું થુલાવાળું જ અનાજ ખાવું. થુલું ચાવીને ફેંકી ેવું નહિ. શરીરમાં ખાસ કામ લાગનારી ચીજ થુલું જ છે,

હવે, ઝાડાના ઘણા પ્રકાર છે. સંગ્રહણી, અતિસાર, ારડો, લોહીવાળો ઝાડો, આમનો ઝાડો વગેરે, તે બધા ેષે વિગતવાર અહીં લખી ન શકાય. પણ તમોને ટુંકમાં ાનુભવસિદ્ધ જે ઉપાયો જણાવવા યોગ્ય છે તે વિષે ્ણાવીએ છીએ.

સફેદ પાતળા ઝાડા થતા હોય તો જાયફળ ૦। ોલો, જાવંત્રી બે આનીભાર, કડાની છાલ ૦। તોલો ાંબુનાં બી બે આનીભાર, કેરીની શેકેલી ગોટલી ૦। તોલો ે દાડમની છાલ ૦। તોલો; આ બધી ચીજોને વાટી ઘુંટી ાંદર એટલું જ શંખજીરૂં ભેળવી દિવસમાં ચાર પાંચ ાખત ૦॥ તોલો નવટાંક મોળી છાશ સાથે લેવું.

લીલા પાતળા ઝાડા થતા હોય તો આંબાની, ાંબુડાની અને શીમળાની છાલ અરધા અરધા તોલાને ાાશરે ઘસવી; તેમાં કડાછાલ ને વડની તાજી કુટેલી વડ-ાાઇ બારીક પીસી ચાર ચાર આની ભાર ઉમેરી તેમાં ્રા જરા સાકર નાંખી દિવસમાં બે ચાર વખત પાવાથી તરત જ આરામ થશે.

મરડાના લોહીના ઝાડા થતા હોય તો કાચાં દાડમના દાણા, જીરૂં, રાળ, શંખજીરૂં, કડાછાલ, શીમળાની અને આંબાની અંતરછાલ, વિલાયતી કોલસો બધું ચાર ચાર આનીભાર લઇ વાટી ઘુંટી બરાબર એક રસ કરી મોળા દહીં સાથે દિવસમાં ચાર પાંચ વખત આપવાથી મરડો તરત મટશે. મરડાના ઝાડામાં રોજ સવારે ૧ તોલો ચોકખું શુદ્ધ એરંડીયું લેવાનું ચુકવું નહિ. અને ઉપર લખેલા પ્રયોગમાં જો એકાદ બે ચીજો હાથ લાગે તેટલાથી કામ નભાવીને ચાલુ રાખવું. કોઇ પણ પ્રકારના ઝાડા ઉપર મોળી તાજી છાશ એજ માત્ર એક ખોરાક સમજવો. ઝાડા બંધ થયા બાદ ઢીલા પોચા ચોખાની રાબ, છાશ કે દહીં નાંખી ખાવું. અંદર જરા જીરૂં ને સિંધાલુણ નાંખવું. મીઠું તો સદંતર બંધજ કરી દેવું.

એકલા આમના ઝાડા થતા હોય તે ઉપર ૧ તોલો કડાછાલ, ૧ તોલો ચાક, ૧ ચણાભાર અફીણ ને ૪ ચણાભાર જાયફળ, આ બધું એક રસ કરી પા પા તોલો તેથી ચારગણા આંબલીના પાનના રસ સાથે દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર પાવાથી મટી જશે.

પેટમાં કરમ-ચરમ કે સરમ થયાં હોય તો એના ઉપર કાળીજીરી ૦। તોલો, કીડમાણી અજમો ૦। તોલો ને વાવડીંગ ૧ તોલો એટલાનું ચુરણ કરી ૦। તોલો રોજ કાંચકીના રસ સાથે મેળવી પ્રથમ સોનાપાલીનો ઉકાળો બતાવ્યો છે તેની સાથે લેવું.

કોલેરા–કોગળીયું

આ રોગ ભયંકર છે. જેને થાય છે તે મરે છે ને બીજાને ચેપ લાગે છે તો આખાં ગામનાં ગામ ઉજડ થઇ જાય છે. માટે બહુ સાવધ રહેવું ને તાબડતોબ ઉપાયો કરી આ રોગ નાબુદ કરવો. ટાઢી કે બજારૂ ચીજો ખાવી નહિ. સડેલાં ફળ ખાવાં નહિ. કેરી ટાણે પાકી કેરીઓ ખાતાં બહુ સંભાળ રાખવી. ચાંદા પડેલી, પરાણે બાફીને પકવેલી કેરીઓ ખાવાથી પેટ બગડતાં આવા રોગ થઈ આવે છે. નીચેના ઉપાયો અજમાવવા.

નાં. ૧–મરચાંનુ પાણી ને કાંદાનો રસ ઘણો જ ગુણકારી છે. હાથે પગે વીંટ આવવા માંડે તો રાઈને ખુબ બારીક વાટી આખે શરીરે ને ખાસ કરી હાથેપગે માલીસ કર્યેજ રાખવી. છાતી ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર રાખવું. ભીલામો ૧ તોલો, આંબલી ૧ તોલો, કાંદાનો રસ ૧ તોલો, કપુર ૧ ચણાભાર, ઇલ્મીટનાં ફુલ ૨ ચણાભાર ને શેકેલું અફીણ ૧ ચણાપુર આ બધું વાટીઘુંટી મેળવી, એ મિશ્રણમાંથી ૦। ૦। તોલો દિવસમાં ચાર પાંચ વખત ફુદીનાના ઉકાળા સાથે આપ્યે રાખવું. શીશામાં ગરમ પાણી ભરી આસપાસ કપડું લપેટી હાથે પગે આઠ દશની સંખ્યામાં ગોઠવી રાખવા, જેથી સેતો સેતો શેક મળશે ને ફાયદો થશે. ખાવા પીવાનું એકદમ બંધ કરી દેવું. ઉલટી થતી હોય તો તે બંધ કરવા ૦। તોલો ઈલમીટનાં ફુલ, તેથી અરધું કપુર લઇ એકરસ કરી નાગરવેલના પાન ઉપર જરા જરા ચોપડી આખા દિવસમાં છથી સાત આવાં પાન

ચાવવાં. બે આનીભાર કપુરકાચલી ને તેથી અરધો અક્કલકરો મેળવી જુના ગોળમાં ચોળી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવું. આ પ્રયોગથી હેડકી પણ બંધ થશે. એક કુલડામાં પાશેર ઉપર પાણી ભરી અંદર આખું લીંબુ નીચોવી દિવસમાં ચાર પાંચવાર આપ્યે રાખવું. આ એક પરમ અમૃત છે.

નાં. ૨–આદુનો રસ તો૦ ૧૦, ફુદીનાનો રસ તો૦ ૧૦, ડુંગળીનો રસ તો૦ ૧૦, મધ તોલા ૧૦; સર્વેને કાચની બુચવાળી બાટલીમાં એક કરી તેમાંથી ૪ રૂપિયાભાર મિશ્રણમાં ૬ રૂપિયાભાર પાણી મેળવી કોલેરાના દરદીને કલાકે કલાકે ઝાડા ઉલટી બંધ થાય ત્યાં સુધી આપવું. ઝાડા ઉલટી કમ થયા પછી તેટલા જ પ્રમાણમાં શક્તિ આવે ત્યાં સુધી ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવું. ખોરાક બંધ કરવો. પીવામાં ખુબ ઉકાળી ઠંડા કરેલા પાણીમાં લીંબુનો તાજો રસ થોડાં ટીપાં મેળવીને વારંવાર આપ્યાં કરવું.

નાં ૩–કાંકચનાં બી શેકેલાં, કપુર, શેકેલ હીંગ, કાળાં મરી, કપુરકાચલી, લવીંગ, જાવંત્રી, પીતપાપડો (ખાખરાનાં બી), લાલ મરચાં, સીંધાલુણ એ સર્વે સરખે વજને લઈ તેનું કપડછાણ ચુર્ણ બનાવી તેને લસણના રસમાં મેળવી ચણા જેવડી ગોળી કરી શરૂઆતમાં દર અરધી અરધી કલાકે બબ્બે ગોળી આપવી. ઝાડા ઉલટી બંધ થયા પછી ત્રણ ત્રણ કલાકે બબ્બે ગોળી આપવી. ખોરાક બંધ કરવો. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લીંબુના રસ સાથે ઉકાળેલું ઠંડુ પાણી પાવું.

નાં. ૪–પીપરમેંટનાં ફુલ તો. ૧ (અંગ્રેજી નામ મેન્થોલ ક્રીસ્ટલ), અજમાનાં ફુલ તો. ૧ (અંગ્રેજી નામ થાઇમોલ ક્રીસ્ટલ), કપુર તો. ૧ (અંગ્રેજી નામ કેમ્ફર); ત્રણેને જરાયે હવા ના જાય તેવા બુચવાળી બાટલીમાં ભરી રાખવાથી તેનું પ્રવાહી (પાણી) બને છે. આનાં પાંચથી દસ ટીપાં ચોકખા પાણીમાં રોગ લાગુ થતાંની સાથે દર કલાકે કલાકે આપવાથી આરામ થાય છે. આ દવા કોલેરા ચાલતો હોય તે દિવસોમાં કોલેરા થતો અટકાવવા લઇ શકાય છે. રોજ પાંચ ટીપાં લેવાં. તેથી કોલેરાનો ભય રહેતો નથી.

હરસ-મસા-બવાસીર.

હરસ-મસા જો બહાર દેખાતા હોય તો તે ઉપર ઢોરના શીંગડાના મૂળની ધૂણી આપવી ને રોજ ૦। તોલો ઇંદ્રજવ થોડી ખાંડ સાથે રાતે પાણી સાથે ફાકી જઈ સુઇ જવું. દુઝના હરસ ઉપર ગરમાળાના પાનનો રસ એક તોલો, ઈસબગુલ (ઉંટીયુ જીરૂં.) ૦। તોલો, સાદુ જીરૂં ०।। તોલો, સાકર ને એક આખું લીંબું, આ સહુનું ભેગું સેવન કરવું.

બરોળ.

બરોળ વધી હોય તો રોજ ૧ તોલો બકરી કે ગાયનું મૂતર લેવું. એરંડાફળ (એરણુ કાકડા) પાકાં કે કાચાં ખવાય તેટલાં ખાવાં.

પેસાબના રોગ.

પથરી હોય તો ०। તોલો સુરોખાર, ०। તોલો જવખાર, નાળીએરના ०। શેર પાણી સાથે રોજ સેવન

કરવાથી ટુંક મુદતમાં નાબુદ થશે. બાળકને આ પ્રમાણ-થી ચોથા કે છઠ્ઠા ભાગે આપવું.

પેસાબ ચઢી ગયો હોય ને ન થતો હોય તોપણ ઉપલો જ પ્રયોગ કરવો. તે ઉપરાંત કેસુડાં (ખાખરા)નાં ફુલ તાજાં મેળવી બાફી પેઢુ ઉપર બાંધવાથી પેસાબ તરતજ છૂટશે. પેશાબના સ્થાનમાં જરા કપુર પણ મુકજો. આ પ્રયોગ સ્ત્રી તથા પુરૂષ બન્ને માટે ચાલશે.

પુખ્ત ઉમરનાં માણસોને પેશાબનાં જે દર્દ થવાનાં તે સોએ સો ટકા ધાતુના વધારે પડતા નાશથી, પોતાની કુચાલ ને બેવકૂફાઇથી જ થવાનાં. એ ન થવા દેવા માટે તો બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ.

પરમીયો ઓરત સાથેના વધારે પડતા સહવાસથી થાય છે. તેમાં જો પેશાબે બળતરા લાગી ટપકે ટપકે પેશાબ આવી પાછળથી કે સાથે સફેત ચીકણો પદાર્થ તાર બંધાઈને કે પાચ જેવું લચકે જતું હોય તો તરત જ બ્રહ્મ-ચર્ય શરૂ કરવું ને જીવતા સુધી તે પાળવાની પ્રતિજ્ઞા લેવી. પછી નીચેનું ચૂર્ણ બનાવી દૂધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર ૦। ૦। તોલો લેવું. સોનાપાલીનો કાવો લઇ પેટ સાફ રાખવું. ચણકબાબ ૦।। તોલો, કાથો ૧ તોલો, ગોખરૂ ૨ તોલા ને સુખડનું તેલ ૪૦ ટીપાં નાંખી એક-રસ કરી ઉપર મુજબ લેવું. તેની સાથે ગળો, ગોખરૂ ને આંબળાં સમભાગે મેળવી તેનું ચૂર્ણ ૦। ૦। તોલો, ૦। શેર દૂધ સાથે દિવસમાં બે વખત લીધામાં આવે તો ધાતુની નબળાઈ દૂર થાય ને ધાતુ સંબંધી ઘણા રોગ મટી જાય.

જો કોઇને **પેશાબ વાટે લોહી** જાય તો ઉપલી ચીજોમાં વધારામાં પીપળાની લાખ ને ફુલાવેલી ફટકડી ૦ા ૦ા તોલો ઉમેરી આગળ લખેલા લીંબુવાળા પાણીમાં આપવું.

જો કોઈ માણસ નપુંસક જેવો થઇ જઇ નબળો પડયો હોય તો તેણે પણ ઓછામાં ઓછા છ માસ સુધી પૂરૂં બ્રહ્મચર્ય પાળવાની પ્રતિજ્ઞા લઇ પછી જિંદગી પર્યંત એના ઉપર ખૂબ કાળજી રાખી નિયમ બાંધી વર્તવું ને નીચે પ્રમાણે ઇલાજ લેવો. પોતાના નબળા પડેલા એ અવયવ ઉપર રોજ મીઠું તેલ માલીસ કરી નાગરવેલના પાન બાંધી વિના છંછેડયે રાખી મુકવું. સ્ત્રીનો વિચાર પણ કરવાનું હરામ સમજવું ને નીચે મુજબ ચૂર્ણનું ધારોષ્ણ એટલે તરતના દોહવાયેલા દૂધ સાથે સેવન કરવું. ગોખરૂ ૧ તોલો, એખરો ૧ તોલો, ધોળી મુસળી ૧ તોલો ને ઘોડાઆહુન (આસગંધ) ૩ તોલાનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ૦ાા તોલો ઉપર કહ્યા મુજબ દુધ સાથે લેવું અને જો પવિત્ર થઇ પવિત્ર રહેશો તો પ્રભુ આ રોગ નાબુદ કરી ભલું કરશે.

વારંવાર પેશાબ થવાનું કારણ નસો કે જ્ઞાન-તંતુઓ ઢીલાં પડી જવાં એ હોય છે. આને માટે કેળાં ખાવાં ને કાળા તલ તથા ખજુરનાં વડાં તેલમાં તળી ખુબ ખાવાં.

સ્વપ્નદોષ. સ્વપ્નમાં ધાત જતી હોય તેણે રાતમાં બને તેટલી વાર જાગી પેસાબ કરી સુવું; જુલાબ લઇ પેટ સાફ રાખવું; સૂતી વખતે ગળો, ગોખરૂ ને આંબ-

ળાંનું ચુર્ણ ૦। તોલો ૦। શેર દૂધની સાથે પીને સૂવું ને મળસ્કે ચાર વાગે ઉઠવાની ટેવ પાડવી. લીંબુ નીચોવેલું ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણેનું પાણી આમાં પણ ફાયદો કરશે.

ચાંદી-ગરમી. ઘણા કમનશીબ માણસો નઠારી ચેપી રોગવાળી ઓરતોમાં ફસાઇ ચાંદી-ગરમીનો ચેપ વ્હોરી લાવી હમેશ માટે બેજાર થઇ જાય છે. આ માણસની સાતે પેઢીનું કાળું મેશ થયું સમજવું. જે પોતાની બૈરીથી સંતોષ પામે નહિ ને પૂરી એક ઘડી યે ન ટકે એવી મનથી માનેલી મઝા માટે કુતરાની જેમ આમતેમ હવાતીયાં મારે તે આ રોગમાં ફસાઇ પોતાની ક્ષણીક બેવકૂફીથી એકોતેર પેઢી ડુબાડે છે. આવાં લક્ષણથી થઇ આવેલાં **ગરમીનાં ચાંદાં** ઉપર જૂની ખંડિયેરની ઇંટ ૪ તોલા ને ૦॥ તોલો મોરથુથુ ચૂર્ણ ઘુંટી બારીક વસ્ત્રગાળ કરી રાખી જરા જરા દબાવ્યા કરવું. કપૂર ૦। તોલો, મોરથુથુ ૦। તોલો, કાથો ૦। તોલો ને પારો ૦॥ તોલો, નવટાંક કણજીયા તેલમાં કાલવી બધું એક કલાક ઘુંટવું ને પછી તેલ તેલ ઉપરથી નીતારી લેવું. આ તેલ જરા જરા ચાંદાં ઉપર લગાડયા કરવું. પેટ સાફ રાખવું ને ગળો, ગોખરૂ ને આંબળાંનું ચૂર્ણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે રોજ બે વખત લીધે જવું.

છાતીના રોગ.

લુખખી ખાંસી આવે તો ૦। શેર દૂધમાં ૦। તોલો હળદર ને ૧ તોલો ગાયનું ઘી, ૦। તોલો કાળાં મરી ને ૦॥ તોલો સાકર નાંખી પીવું.

કફ પાકતો ન હોય તો હાથલા થોર ઉપરના રાતા ડીંડવાનો રસ ૦। શેર ને તેટલી જ સાકરની ચાસણી કરી દિવસમાં ત્રણ વખત મોટો ચમચો ભરી લેવું.

ભરેલી ખાંસી માટે આકડાનાં રવેડાં ને મરી સરખે વજને લઇ તેમાં અરડુશીના પાનનો રસ નાંખી તે વાટી, ઘુંટી ને ગોળીઓ ચણાભાર જેવડી કરવી. આવી ચાર ચાર ગોળી દિવસમાં ત્રણવાર લેવી.

દમ અમુઝણ હોય તો જરા પાપડીઓ ખારો મધ સાથે ચટાડી દઈ, ધંતુરાના પાનની બીડીનો દમ મારવો. આ માણસે તો બ્રહ્મચર્ય આખી જિંદગી પાળ્યે જ છૂટકો.

ક્ષય રોગીને અરડુસીનો રસ, મધ, માખણ ને બદામનું તેલ સમભાગે લઈ તોલો તોલો ચાટણ દિવસમાં ત્રણ વાર આપવું. તડકામાં ને ખુલ્લી હવામાં ખૂબ રહેવું ને બકરીનું દૂધ પૂરતું પીવું. આ દવા ને ખાનપાનના નિયમનું સેવન તેમજ બ્રહ્મચર્ય લાંબા કાળ સુધી ચાલુ રાખવાં.

ગામડાનાં લોકને ક્ષય થાય જ નહિ, છતાં થવા માંડયો છે તેનું કારણ બાળલગ્ન, વિષયસંગ, વિલાસી જીવન, ખોટાં વ્યસનો, આળસુપણું, પૂરતી કસરત નહિ વગેરે છે. આ બધો દુરાચાર છોડવા–છોડાવવાના દરેક ગામે પ્રયત્ન કરવા ને જે છોકરા–છોકરીઓ ખેતરમાં કામે જતાં ના હોય ને ઘેર બેસી રહેતાં હોય તેમને માટે કસરતના અખાડા કાઢી કસરતો કરાવવી. બાળલગ્નનો રીવાજ એકદમ નાબુદ કરવો.

ન્યુમોનિયા-ત્રિદોષ.

આને ત્રિદોષ કહે છે; તેમાંથી સનેપાત થાય છે; આ રોગમાં ટરપીટન તેલ ખૂબ માલીસ કરી, અળશી ને અરડુશીનો વરાળીયો શેક રોજ ચાર પાંચ કલાક કરવો. ઉકળતા પાણીમાં ટરપીટન નાંખી વરાળ નાક વાટે અંદર જવા દેવી. શેક પછીના વખતમાં છાતીએ ગરમ કપડું લપેટી રાખવું. ૧ તોલો અરડુશીનો રસ, પાંચ ટીપાં તજનો અરક ને ૦ાા તોલો મધ ચટાડી ઉપર ૨૧ પાન તુળશીનાં, ૧૪ પાન ફુદીનાનાં, ૭ દાણા મરીયાં, આદુ, તજ પીપરીમૂળ, લવંગ, અકકલગરો વગેરે મસાલો તથા સુકી લીલી ચાહ નાંખી ઉકાળો કરી આપવો. આ પ્રયોગ દિવસમાં ત્રણચારવાર કરવો. દરદીને ઉકાળીને ઠારેલું પાણી આપવું. સોનાપાલીથી કોઠો ચોકખો રાખવો ને મટે ત્યાં સુધી નકોડા અપવાસ કરાવવા. જરા જરા મટવા આવે ત્યારબાદ ખૂબ મરી ને સિંધાલુણ નાંખેલુ મગનું નકરૂં પાણી જરા જરા આપવા માંડવું. જીભ કાળી પડે તો રેશમને કપડે લુછી લુછી સાફ રાખવી. જીભ ઉપર કાળો મુઝારો લાગે તો રતનજોતની ડાંખળીની ચીર કરી દિવસમાં પાંચ સાત વખત ઉલ ઉતરાવવી. હવા ઉજાશ, ચોકખાઇ, ધુપ વગેરે ચાલુ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું. સૌએ ખરા જીગરથી પ્રભુનું ભજન કરવું.

ગળાના રોગ.

ગળાધઇ. ગળે બળે તો એક અપવાસ ખેંચી નાંખી ઉપર મીઠું નાંખેલું ગરમ પાણી ૦ા શેરેક પી જવું.

ગળું ગરમીથી સુજી આવે તેના ઉપર સોનાગેરૂ, ગુલેઅરમાણી ને કુંભારની હાથની ધોયેલી માટી, નાળાની ભાજી બાફી તેનું પાણી કાઢી નાંખી ઉપરની ચીજો અંદર ઘુંટી ગળે ચોપડવાથી મટી જશે. નાળાની ભાજીનું પાણી થોડું પીવું પણ ખરૂં.

ગળામાં ને મોઢામાં ચાંદી પડે તો તેલ, મરચાં એવી ગરમ ચીજો છોડી, બ્રહ્મચર્ય પાળવું; ને તુવેરની દાળનું ઉકાળેલું નર્યું ઓસામણ લઇ અંદર ૦। તોલો ફુલાવેલી ફટકડી ઓગાળી ગળે ખંગાળી પાંચ પચાસ કોગળા કરો; મટી જશે.

દાંતના રોગ.

દાંતનાં પીઢીયાં સુજે ને અવાળાં ફુલે, દાંતોમાંથી લોહી નીકળે ને મોઢુ વાસ મારે તો જાણજો કે તમે કદી દાતણ કરી જાણ્યું જ નથી. બાવળીયાના કુચડા દાંત ઉપર ગમે તેમ ફેરવી જાવ તેથી એ દાંતના વચગાળાનો મેલ કાંઇ સાફ થાય કે? રોજ દાંત ઉપર ને દાંતના વચલા ભાગોમાં કુચો ખૂબ ઘસીને દાતણ કરવું જોઇએ. અને જો ઉપર જણાવેલા દાંતના રોગ થઇ આવ્યા હોય તો ૦। શેર ચાક, ૧ તોલો માયુંફળ, ૧ તોલો સારી સોપારી ને ૦। તોલો ફટકડી, એ બધી ચીજોનું મંજન કરી રાખવું. તે જરા જરા કુચડા ઉપર લઇ દાંત ને દાંતના વચાળા ઘસીને સાફ કરવા. આખા દહાડામાં ઓછામાં ઓછા ખુબ ખંખાળી સોએક કોગળા કરો તો ઉપલા રોગ થાય જ નહિ.

હવે આ રોગોનો ખાસ ઇલાજ.–o। તોલો ટંકણખાર ને o। તોલો ફુલાવેલી ફટકડી બે તોલા મીઠા તેલમાં ઓગાળી કોગળો ભરો ને ૧૦ મીનીટ મોંમાં વવટાવી કાઢી નાંખી ૨૧ કોગળા સારા પાણીના કરી નાંખો. આમ દિવસમાં ચાર પાંચ વાર કરો તો એ બધું યે જરૂર મટી જ જાય.

દાઢ પોલી થઇ હોય તો તજનું ને લવીંગનું તેલ લાવી, પુમડું બોળી પોલાણમાં મૂકો. ત્યાર બાદ ઉંબરડાના દૂધનું પુમડું ખોસી મૂકજો, પણ આનો ખાસ ઇલાજ તો પાસેના શહેરમાં જઇ મોટા ડાકટર પાસે પોલી દાઢમાં રૂપું ભરાવી દેવું એ જ છે.

મોઢામાં ખૂબ થુંક ને પાચ આવ્યા કરતાં હોય તો ધાણા, જીરૂં, લીમડાનાં પાન ને ફટકડી આ ચાર ચીજો થોડી થોડી પાણીમાં નાંખી કોગળા કરી એક લવીંગ મોંમાં રાખો; પણ કોઠો સાફ રાખવાનું ભૂલશો જ નહિ.

મોઢામાં અમી ન છૂટતી હોય તો અક્કલકરો, આંબળું, ધાણા, સુંઠ ને સિંધાલુણ આ પાંચ ચીજની નાગરવેલના પાનના રસમાં ચણાપુર ગોળીઓ વાળી ચાર ચાર ગોળી મોંમાં રાખ્યા કરો.

નાકના રોગ.

નાક બંધ થઇ જાય તો અરીઠાંની ઉપરની છાલની બારીક ભૂકી, તમાકુની છીંકણી સાથે ભેળી નાકે ચઢાવો.

સળેખમ ખૂબ થયું હોય તો એરંડીયું ચોપડી નાક ને માથું લમણાં વગેરે ખૂબ શેકો. સળેખમ પાકી જશે. માથામાં ખબ શૂળ ચાલતી હોય તો યે પ્રથમ

જણાવ્યું તે પ્રમાણે અરીઠાંની છીંકણી સુંઘો; તે ઉપરાંત ઠંડા પાણીમાં ૦। શેરે ૧ તોલો મીઠું ઓગાળી નાકે ચઢાવશો તો ખૂબ ફાયદો થશે.

આંખના રોગ.

આંખ આવી હોય તો અધોળ પાણીમાં ૦। તોલો ફુલાવેલી ફટકડી ઓગાળી ટીપાં પાડવાથી મટી જશે. આ જ પ્રમાણે ફુલાવેલો ટંકણખાર પણ વાપરી શકાય. છેક નાના બાળકને તો તેની માનું દૂધ બબ્બે ટીપાં આંખમાં મૂકાય તો મટી જાય.

ખીલ બહુ જોસથી થયો હોય તો નવટાંક પાણીમાં બે આનીભાર મોરથુથાનું હળવું પ્રવાહી બનાવી ખીલ ધોઈ, પછી ઉપરનું ટંકણખારવાળું પ્રવાહી નાંખ્યા કરવું. આ ક્રમ આઠ દિવસ ચાલુ રાખવો.

ફુલા ઉપર હીમજી હરડે ને સાકર કાંસાના તાંસળામાં મધ મૂકી ઘસી સળી ઉપર ચઢાવી આંજવાથી મટી જશે.

કાનના રોગ.

ઠણુકા આવતા હોય તો નગોડનાં પાન ૧ તોલો, જાયફળ ૦। તોલો, લસણ ૦। તોલો અફીણ ને હીંગ બન્ને એકેક ચણાભાર, આ બધી ચીજો ૨॥ તોલા તેલમાં કકડાવી ગાળી તેની શીશી ભરી લઇ કાનમાં તેનાં ટીપાં પાડવાં; આથી બહેરાશ પણ મટશે. **કાનમાં કાનખજુરો** કે કોઇ જીવડું પેસી ગયું હોય તો તેમાં માણસનું વાસી થૂંક મૂકજો; નીકાલ થઇ જશે.

ફેર-વાયુ-હિસ્ટીરીઆ.

કોઇને માથે ચક્કર ફેર આવતા હોય તો આંખમાં લીંબુનાં બબ્બે ટીપાં પાડવાં. મટી જશે ને આંખ પણ સાફ થશે.

હિસ્ટીરીઆ કે વાઈ ચઢી આવે તો ૦। તોલો ધોવાનો સોડા પાણીમાં ઘોળી પાઇ દેવો; અથવા તો મુળેઠીનાં ફુળ ૦। તોલો, ઘોડાવજ ૦। તોલો, સુંઠ ૦। તોલો અક્કલ-કરો ા તોલો, આ બધું એટલા જ જુના ગોળમાં ચોળી પા પા તોલો દિવસમાં ચાર વાર આપો.

ચામડીનાં દરદ.

ખસ થઇ હોય તો રોજ સોનાપાલીનો પેટ સાફ લાવવાનો પ્રથમ જણાવી ગયા છીએ તે જુલાબ આપ્યા કરો ને ફોલ્લા ઉપર બકરીની લીંડી, ગંધક ને દીવેલ ચોપડયા કરો; ચાર દહાડામાં સાફ.

ખરજ કે ધવડ ચાલતી હોય તો શરીરે કપુર, કક-ડાવેલું કણુજીયું તેલ માલીસ કરો. કોઠો તો સાફ રાખ્યા જ કરવો.

ખરજવું થયું હોય તો મોરથુથુ ા તોલો, કપુર ૦। તોલો, નાળીયેરની કાચલીનો ચુવો ૦। તોલો, ગોમુત્ર ૧ તોલો, ને ચુનાનું પાણી ૦॥ તોલો, આ બધું ભેગું કરી ખંજોરી ચોપડી દેવાથી આરામ થશે. બળતરા ખૂબ બળે તો થોડીવાર ખમી ધોઇ નાંખી ઘી ચોપડી દેવું ને વળી બીજે દિવસે એમ ચાલુ રાખવું.

દરાજ-દાદર ઉપર નાળીયેરની કાચલીનો ચુવો કે

મરચીનાં પાનનો રસ અગર અંજીરનાં પાનનું દૂધ કે ગાયનું મૂત્ર, તેમાં તેટલો જ લીંબુનો રસ નાંખી ચોપડો; બળે તો ઉપર પ્રમાણે ઠંડકનો ઉપાય કરવો.

આખે શરીરે ઉપદંશ કે એવી બીજી કોઇ ભયંકર **ગરમી ફુટી નીકળે** તો લીલી હળદરનો, પુંવાડિયાંનો, મોગરાના પાનનો ને સીતાફળીનાં પાનનો રસ સમભાગે લઈ આખે શરીરે ચોપડો ને જરા જરા મધ નાંખી પીઓ પણ ખરા.

માથામાં **ઉંદરી** થઇ તાલ પડી ગઇ હોય તો કણજીયું, કંપીલો, લીંબુ ને આંબળાં એ બધું એકરસ કરી થથેડયા કરવાથી મટી જશે.

ક્યાંકથી પડી જવાય ને શરીરને **ચોટ** લાગે ને દબડાય તો ત્યાં ભેંસનું છાણ જરા ગરમ કરી બબે આંગળ થથેડયા કરવું ને રગતરોહીડાનું છોડું જડી આવે તો જરા જરા ઘસીને પીધા કરવું. ચોટ મટી જશે.

શરીરમાં ક્યાંક **વઢાઇ** જાય ને લોહી બંધ ન થતું હોય તો ઝીપટાના પાનનો રસ ને ખાંડ ત્યાં ભરી ઠંડા પાણીમાં પાટો બોળી દેવો. બબે કલાકે પાટો બદલવો. જો ગામમાંથી કે ક્યાંકથી સંચો કે વીજળીની બત્તી સળગાવવામાં વપરાતો સ્પીરીટ મળી આવે તો તે નાંખી પાટો બાંધી દેવો.

હાથે પગે કળતર ચાલતી હોય તો અરીઠાનું પાણીમાં ફીણુ કાઢી તે ચોપડવાથી મટી જશે. શરીરમાં ક્યાંયે લચક આવે કે એમ ને એમ પણ સોજો ચઢી આવે તો

મેદાલકડી, હળદર, હીરાબોળ, એળીયો, આંબળું, વાંસની ગાંઠ એ બધું ગોમુત્રમાં ઘસી એકરસ કરી ગરમ ગરમ સહેવાતું થથેડી દેવું; સોજો ઉતરી જશે.

રોગોનો રાજા.

તાવ એ રોગોનો રાજા છે. તાવ એ સ્વતંત્ર રોગ નથી. પહેલાં શરીરમાં કોઇક ઉપદ્રવ જાગે ને તેને અંગે જ તાવ આવે; મલેરીઆના જંતુ લાગે ને તાવ આવે; પ્લેગના જંતુ દાખલ થઇ તાવ આણે; અપચો, શરદી કે કાંઇ વાગ્યાથી પીડા થતી હોય ત્યાર બાદ તાવ રાજાની સ્વારી પધારે; એટલે જે કારણથી તાવ આવે તે કારણનો ઇલાજ કરવા સહુથી પહેલાં લક્ષ આપવું.

મેલેરિયા તાવ કે જે ખૂબ ટાઢ વાઇને આવે છે તે ચોમાસામાં કે તે બાદ આપણા દેશમાં ખૂબ જોવામાં આવે છે. તેને માટે પ્રસિદ્ધ ઇલાજ કવીનાઇન (કોયનન) છે; છતાં આપણા ઘરનો દેશી ઉપાય પણ ઉત્તમ છે. લીંબુનું પાણી ઉત્તમ ઉપાય છે. પ્રથમ ૦ા તોલો ફુલાવેલી ફટકડી મોઢામાં નાંખી ઉપર લીંબુનું પાણી પી જવું; કોઠો સાફ રાખવો. તુળસી, મરી, ફુદીનો, લીલી ચાહ ને લીંબુ ઉપર ખૂબ મારો રાખવો, ને નીચેનો કડવો ઉકાળો કરી પીવો. કરીયાતુ ૧ તોલો, કડુ ૧ તોલો, કાળીજીરી ૧ તોલો, કલભો ૧ તોલો, સુંઠ ૧ તોલો, લીમડાની ગળો ૧ તોલો ને લીમડાનાં પાન ૧ તોલો એ બધાંને એકત્ર અર્ધાપર્ધા ભાંગી ભેગાં કરવાં. તેના બે ભાગ પાડવા એટલે તે બે દિવસનો ઉકાળો થશે. પહેલા દિવસે એક ભાગ એક શેર પાણીમાં ઉકાળવો. નવટાંક પાણી રહે તેને

દિવસમાં બે વખત મધ ને લીંડીપીપર બબે આનીભાર નાંખી પી જવેા. બીજે દિવસે પણ તેમ કરવું. તાવ ન ઉતર્યો હેાય તેા વળી ઉકાળેા બનાવવેા. એ ત્રણ દિવસમાં આરામ થશે.

પિત્તનો ગરમીનો તાવ હેાય ને વિના ટાઢે આવતેા હેાય તેા નીચેની ચીજોને રાતે માટીના કેારા વાસણમાં પલાળી ૦।। શેર પાણી નાંખી ઉપર ગળણું ઢાંકી ખુલ્લા આકાશ નીચે આખી રાત રાખી સવારે ગાળી લઇ શીશી ભરી દેવી ને દિવસમાં ત્રણ વખત સાકરની કાંકરી નાંખી સેવન કરવું.

ધાણા, વરિયાળી, પિત્તપાપડેા, સુંઠ, રતાંજળી, સુખડ, વીરણવાળેા, નાગરમેાથ આ બધી ચીજો અકેક તેાલેા લઇ તે બે દિવસ ચલાવવી; રેાજ ચાર ચાર તેાલા પલાળવું.

એ ઉપરાંત ગરમ ગરમ ફફળી જતેા તાવ હેાય ને ઉતરતેા જ ન હેાય તેા લાલ જુવારની ધાણીને પાણીમાં ઉકાળી તેનું પાણી કરી પકાવેલેા નવસાગર ૦।। તેાલેા લઇ સુરજ ઉગ્યા બાદ ને સુરજ આથમ્યા પહેલાં, સવારે, બપેારે ને સાંજે આપવું.

તાવમાં ખેારાક બીલકુલ બંધ કરવેા. કેાઠેા સાફ રાખવેા. લીંબુનું પાણી પીધે રાખવું. આ ઉપરાંત જે જે કારણેાને લીધે તાવ આવ્યેા હેાય તે તે કારણેાને દૂર કરવા ઉપરના ઇલાજમાંથી સમજીને અજમાવવા.

પ્લેગ-મરકીની ગાંઠ નીકળેલેા માણસ જવલેજ બચે છે. છતાં યે તેના ઉપાય કરવાની ભલામણ છે. તાવમાં

લીમડો, ગળો, કરિયાતું, તુળશી, મરી ને પપીતો આ બધી ચીજો સમભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી ચાંગલું ચાંગલું આપ્યા કરવું. ગાંઠ ઉપર આસગંધની ગાંઠ ઘસીને ચોપડી તે ઉપર કાળા પત્થરનો શેક કરવો. હિમત હારવી નહિ. કાળજું ઠેકાણે રાખી કામ લેવું, ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરવી ને તેની મદદ માગવી.

વાળો-નારૂ.

એના ઉપર પકાવેલો નવસાગર, અરીઠાંના બીજ, ગંધો બેરજો ને હીંગ સરખે ભાગે લઇ પાવલી પાવલી ભાર ફાકવું. વાળા ઉપર નાગલીને અરીઠાના પાણીમાં બીણુ જેવી વાટી તે બાંધવી. ખાત્રીપૂર્વક આરામ થશે. હીંગના ખાનારને વાળો નહિ સતાવે.

વા.

ઘુંટીએ, કોણીએ વગેરે સાંધામાં કેટલાકને વા સતાવે છે. આવા વા ઉપર સુંઠ-ગોળની રાબડીનું સેવન કરવું ને સાંધાઓ ઉપર પહેલાં ચુનો ચોપડી તેના ઉપર જરા ગોળ ચોપડવો અને તે ઉપર રૂના પોલ મૂકી દેવા એટલે પટો થઇ જશે ને મટશે. બાર બાર કલાકે આ પટા બદલવા.

લકવો.

લકવાવાળાને કોઈ બી તરકીબે ભીલામો, અજમો ઘોડાવજ, સુંઠ, અકકલકરો, લસણુ ને ઘેટીનું ઘી ખવરાવવું. મટી જશે શરીરે માલીસ કરવામાં લીલી ચાનું, ઇદમીટનું, કપુરનું ને અજમાનું તેલ વાપરવું.

સ્ત્રીના રેાગ

મૂત્ર માર્ગમાં વાસ છૂટતી હેાય ને ખંજ ચાલતી હેાય તેા એને લીમડાનાં પાન ઉકાળેલું પાણી લઈ દિવસમાં દસબાર વાર ધેાવું.

ગરમી ચાંદા—બદચાલની સ્ત્રીને જો ગરમી થઇ હેાય તેા ચાંદા ઉપર બેાદારપથરી, કણુજીયું, કપુર ને લીમડાનેા રસ એકરસ કરી ચેાપડવું.

પેશાબ વાટે ચીકણું પાણી—સ્ત્રીને સફેદ ચીકણું પાણી પેશાબ વાટે જતું હેાય તેા ડાભનાં મૂળ, નાગકેસર ને શંખજીરૂં સરખે ભાગે લઇ તેમાંથી ૦। તેાલેા, ચેાખાના ધેાવરામણમાં સાકર નાંખી પીવું.

લેાહીવા થયેા હેાય તેા આસેાપાલવની અંતરછાલ તેાલાને આશરે કચરી ૦। શેર દૂધ ને ૦। શેર પાણીમાં ચુલે ઉકાળવી. પાણી બળી જાય ને દૂધ કાયમ રહે કે તેને ગળણે ગાળી લઈ અંદર સાકર ને શંખજીરૂં ઉમેરી પી જવું. કેાઠેા સાફ રાખવેા, બ્રહ્મચર્ય કટ્ટર પાળવું. ધણી પલીત હેાય તેા પીયર નાશી છુટી ઇલાજ કરવા ને પ્રભુની પ્રાર્થના કરી તેની મદદ માગવી. બને તેટલી જિંદગી ભર પરહેજ પાળવી. મરચાં, ગરમ મસાલા ને આંબલીને નમસ્કાર કરવા.

પ્રદર—કેાઇપણ જાતના પ્રદરને અટકાવવા નીચેનું પ્રવાહી તૈયાર કરી મેાટા રૂના પેાલ ભીંજાવી છેક મૂત્ર માર્ગની અંદર કલાકે કલાકે મૂકવા.

૪ તેાલા કેસુડાનાં ફુલ ને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળી

૦। શેર રહે ત્યારે માંહે થોડી આંબળાની ભૂકી તથા ફટકડી નાંખીને પ્રવાહી તૈયાર કરવું.

ગર્ભવંતીને તાવ શરૂ થાય તો તેને અતિવિખની કળી ને સુંઠ બબ્બે આનીભાર ગધેડીના અધોળ દૂધ સાથે લેવું.

ગર્ભપાતથવાનો સંભવ દેખાય તો કુંભારને ત્યા જઇ એના વારંવાર હાથ ધોવાની કુંડીમાંની માટી તથા બકરીનું દૂધ પીવું; અથવા ધોળી ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી પાવુ. અથવા કમળકાકડી, તલ ને સાકરનું ચુર્ણ પાવલી પાવવી ભાર લેવું અગર દૂધ સાથે પીવું.

ગર્ભ બહાર આવતો ન હોય તો એટલે કે બાઈ ખૂબ જ પીડાતી હોય તો સાપની કાંચળીનો ધુમાડો બાઇને ઉભડક બેસાડી ગુહ્ય માર્ગ પર આપવો; અથવા સૂરજમુખી ને ઇંદ્રવરણાનાં મૂળને તે જગ્યામાં ધારણ કરાવવું. અથવા પીપર, ઘોડાવજ એરંડીઆમાં ઘસી માંહે ચોપડવું.

ગર્ભ પેટમાં મરી ગયાની ખાત્રી થાય તો રાઈ તથા હીંગનું ચૂર્ણ કાળા તલની રાબડીમાં પાવું કે જેથી પહેલો ગર્ભ બહાર આવશે. નહિ તો ગર્ભ ને ગર્ભિણી બન્નેનો નાશ થશે.

પેઢાનું શૂળ કે બંધ પેસાબ.–કેટલી યે વાર સ્રીને ગર્ભ બહાર આવ્યા પછી પેઢામાં શૂળ ઉપડે છે, પેશાબ બંધ થઇ જાય છે અથવા ખૂબ ઉનવા બળે છે. આવા સંજોગોમાં ૦। તોલાને આશરે જવખાર લઈ ઉના પાણી સાથે પીવો. બધું મટી જશે.

મૂત્રમાર્ગમાંથી અવાજ.-કેટલીક સ્ત્રીઓને મૂત્ર-માર્ગમાંથી મેાટેા અવાજ નીકળવાનેા રેાગ થાય છે એથી એ બાઇ બિચારીને ઘણાંની વચ્ચે શરમાવું પડે છે. તેને માટે જાવંત્રી ૨ તેાલા, નગેાડનાં પાન ૧ તેાલેા ને ચેવલી પાન (ખાવાનાં) ૧ તેાલેા, એટલું કણુજીના તેલમાં કકડાવી શીશીમાં ભરી રાખવું. પછી તેમાં રૂનું પુમડું બેાળી બેાળી લેવડાવવું એટલે મટી જશે.

રતવા.—કેાઠે રતવા થયેા હેાય તેને રતાંજળી ઘસી માંહે સાકર નાંખી ૦। તેાલેા ફુલાવેલી ફટકડી મેળવી બે મહિના સુધી રેાજ સવારે પીવુ; અથવા આંબળાના મુરબ્બા સાથે નાગકેશર ૦। તેાલેા ને જીરૂં બે આનીભાર રેાજ લેવું.

બાળકેાના રેાગ.

બાળક એવું કેાઇ પાપ કરતું નથી કે જેથી તે માંદું પડે. કેવળ માબાપના ગુન્હાને લીધે બાળકેાને દુઃખ ભેાગવવું પડે છે. જે જે ઘરમાં બાળક હેાય તે તે ઘરમાં શુદ્ધ દીવેલ, બાળહરડે, ચેાકખું મધ, ચુનાનું પાણી ને સુવાનું પાણી; આટલી ચીજ તેા એાછામાં એાછી રાખી મૂકવી. બાળકનું પેટ સાફ રાખવું. ખુલ્લી હવામાં બાળકને નાગું ઉઘાડું રાખવું નહિ.

મા ખૂબ ગળ્યું ખાય તેા બાળકને કરમ થાય. **કરમ–ચરમ** બાળકના પેટમાં થયાં હેાય તેા વાવડિંગ ૮ દાણા, સુવા બે આનીભાર ને અજમેા બે આનીભાર એ બધું વાટી રાખી જરા જરા મધ ને એરંડીઆ સાથે ચટાડવું.

કફનેા ભરાવેા કે સસણી હાંફ થયાં હેાય તેા

અતિવિષની કળી, લીંડીપીપર ને કાકડાશીંગી સરખે વજને લઇને ચપટી ચપટી સુવાના પાણી સાથે આપ્યા કરવું.

આ દવા બાળકના લગભગ બધા યે પેટ ને છાતીના રોગ ઉપર કામ લાગશે.

પેટમાં વાધણી થઈ આવે તો બાળહરડે, વાવડિંગ અતિવિષની કળી, જાયફળ ને તજ જરા જરા દૂધમાં ઘસી પાઇ દેવું.

પેટ ઉપર ખડચંપાના પાનનો શેક કરવો. આકડાનાં પાનનો શેક પેટ ને છાતી ઉપર ઘણો જ અકસીર છે.

ઉલટીથી દૂધ પાછું ફરતું હોય ને હાડકાં નબળાં હોય તો ચુનાની આછ (નીતર્યું પાણી) સાથે કાકડાશીંગી ને અતિવિષની કળી ઘસી જરા મધ નાંખી દહાડામાં બે ચાર વાર ચટાડવું.

ઝાડા બહુ થઇ ગયા હોય તો ચોકખો ચાક, એક ચણાપુર જાયફળ, તેટલી જ જાવંત્રી ને દાડમનું છોડું ૦। તોલો વાટી જરા જરા મધ સાથે આપવું.

બચ્ચાની માએ બને તેટલી પરહેજ પાળવી ને બાળક હોય તેથી અકળાવું નહિ. તેને રમાડવું ને લઇને ફરવું. જે માનું બાળક રડતું દેખાય તે માને એવી સમજવી કે તે મા થવાને નાલાયક છે.

ઝેર.

સાપ કરડે તો સુંખલા ઘાસનું મળ તે માણસને ચવરાવ્યા કરવું; અથવા તો ગાડરા ઝીપટાનાં મૂળ વાટી છુંદી પાવાં, અથવા અકકેક તોલો ફટકડી પાણીમાં ઘોળી પાયે જવી; મરચીયું નામનો છોડ થાય છે એના મળનું

આંખમાં અંજન કરવું ને પાવું. ઝેરી નાગ હોય તો બ્રહ્મચારીનું આખું મૂત્ર પાઇ દેવું.

આપણા દેશમાં સર્પડંશથી ઘણાં મૃત્યુ થાય છે. જીવદયા અને પરમાર્થની ખાતર ઘણા સજ્જ અને સેવા ભાવી મનુષ્યો વીંછી અને સર્પડંશની દવાઓ રાખે છે. કેટલાક સાપનું ઝેર ઉતારનાર સિદ્ધ મંત્રવાળા પણ હોય છે. આવે વખતે ગભરાયા વગર એકદમ આવી દવાઓ-વાળા કે મંત્રવાળા પાસે જવું કે જેમની દવા યા જેમના મંત્રથી અનેક જણનાં સર્પનાં ઝેર ઉતર્યાં હોય.

સર્પડંશ ઉપર નીચેનો પ્રયોગ સેવાભાવી સંન્યાસી-ઓએ અજમાવેલો છે. આ પ્રયોગ અજમાવવો અને તેનાથી ફાયદો થયા હોય તો બીજાને તેની સમજણ આપવી.

"કોઈ પણ ઝેરી જાનવર કરડે ત્યારે ડખની જગ્યામાં થોડે દૂર મજબુત બંધ બાંધવો. પછી, તુલસી ભેગી કરી તેને કચરી ખાંડી તેનો રસ કાઢવો અને કેળના થડના થોડા રેસા મંગાવી તેનું પાણી કાઢવું. તુળસીનો રસ માથે મગજના ભાગમાં ઘસવો, કપાળે ચોળવો, ડોકે, છાતીએ અને બરડા ઉપર માલીસ કરવો અને કેળનાં પાણીનો ॥ ચમચો પાવો. આ પ્રયોગ દર પાંચ અગર દસ મીનીટે ચાલુ રાખવો અને દરદીને ભાન આવે ત્યારે જ બંધ કરવો. તુલસી તો એવી ચીજ છે કે જે ગમે ત્યાં મળી શકે, પણ કેળના થડના પડનો રસ ન મળે તો તેને બદલે કપાસના છોડનાં પાંદડાંનો રસ કાઢી વાપરવો. જો કપાસના છોડ પણ ન મળે તો એકલો તુળસીનો રસ

બહાર મસળાવો અને પાવો પણ ખરો; તેથી પણ લાભ થશે.

કોઇ બનાવમાં દરદીની આશા બીજાઓએ મૂકી દીધી હોય અને ખોળીયામાં જીવ નથી એમ જણાય તો પણ તુળશીનો રસ આખે શરીરે ઘસ્યા કરવો અને તેમ કરવાથી મરવા સુતેલો દરદી સાજો થઇને ઉઠે છે. આ પ્રયોગ સહેલો છે તેટલો જ નિર્ભય છે. આ પ્રયોગ કરવામાં કોઈ જાતની હાની નથી, પણ લાભ છે.

વીંછીના ડંખ ઉપર અઘેડાના પાનનો રસ ચોળ્યા કરવો. લીમડાના પાન ચલમમાં પાયા કરવાં ને તે જગ્યા ઉપર શહેરમાંથી ફોનોગ્રાફની ભાંગેલી ચુડી કે થાળીનો કટકો લાવી સંઘરી રાખેલ હોય તો તે ઘસીને ચોપડવું. કાંદાનો ધુંવો ઉપર કરવો. આ ઇલાજો ભમરી, કે કોઇ એવું જ બીજું જીવડું ડંખે તોયે કરવા.

સ્પીરીટ રેડવું કે ડંખવાની જગ્યા ઉપર તેનો પાટો બાંધી રાખવો.

અફીણના ઝેર ઉપર કાળીયા સરસડાની અંતરછાલ ખૂબ પાવી ને અરીઠાનું પાણી પાઇ ઉલટી કરાવી નાંખવી.

સોમલના ઝેર ઉપર રાઇનું પાણી કરી ખૂબ પાવું ને ઉપર ઘી જરા જરા સહેવાતુ ઉનું ઉનું પાયા જ કરવું.

આપણાં સગા વહાલાં, પાડોશી વગેરેની સારી સેવા કરી તેમની દુવા લેવી. હજાર દવા કરતાં એક દુવા વધે છે. સેવા કરતાં પ્રભુનું નામ લેવું.

ઉપર જે જે ઇલાજો બતાવ્યા છે તે તે ઇલાજોમાં. કોઇ ચીજ ખૂટે તો અટકી ન બેસતા જેટલી મળે તેટલાથી કામ ચલાવવું; જો કે બધી ચીજો પેદા કરવામાં કચાશ તો રાખવીજ નહી. લો હવે રામ રામ. “પ્રભુતમારૂં કલ્યાણ કરો.”

તીર્થ મેળામાં ભેગા થનારાઓને સુચના.



૧ આવાં પુણ્યસ્થળોમાં અસત્ય આચરણ ન કરો; અસત્ય ન બોલો

૨ સુખી અને દુઃખી, રોગી કે નિરોગી, બધાના તરફ ભ્રાતૃભાવ રાખી સર્વને મદદરૂપ બનો.

૨ તમને કોઈ ઇજા કરે, ધક્કા મારે કે દર્શન સ્નાન વિગેરેમાં ઉતાવળ કરી આગળ ધસી જવા પ્રયત્ન કરે તો તેના તરફ ક્રોધ ન કરો, પણ ક્ષમા કરી તેને જરૂર માર્ગ આપો.

૪ તીર્થમાં ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરો; કોઈ ઇન્દ્રિયને બહેકી જવા ન દો; તેમજ ઇન્દ્રિયને વશ થઇ કોઇ અનાચારનું સેવન ન કરો.

૫ તમારી અને બીજાની તંદુરસ્તી તરફ જરૂર ધ્યાન આપો.

૬ તીર્થમાં કે તીર્થસ્થળની પાસે મળમૂત્રનો ત્યાગ ન કરો; દૂર સુધરાઈ ખાતાંએ કે સ્વયંસેવકોએ મુકરર કરેલી જગાએજ એ નિકાલ કરો.

૭ બજારૂ ચીજ કે રસોઈ જમ્યા પછી એંઠાં પતરાવળાં કે એંઠવાડ જેમનોતેમ રહેવા દેવો એના જેવું બીજું પાપ નથી; માટે એ વસ્તુઓ

પણ કેમ્પથી દૂર મુકરર કરેલી જગોએજ કે દૂર કોઇને અડચણ ના થાય તેવા સ્થળે નાંખી આવો.

૮ રસોઇના કામચલાઉ ચુલાઓના ખાડા બીજાના હાથપગ ન ભાંગે એટલા માટે પૂરી નાંખવા ચૂલાના પથ્થર કે ઈંટો ઠંડાપાડી દૂર બીજાને વાગે નહિ અને કોઇને જરૂર પડયે કામ લાગે એવી જગોએ સાચવીને મૂકવાં. અગ્ની સળગતો ન રાખતાં ઠંડો પાડવો અને કોલસા વગેરે બાજુએ કરી જગ્યા સ્વચ્છ રાખવી.

૯ અધર્મ કે અનાચારને ઉત્તેજન મળે એવી રીતે પૈસાનો દુર્વ્યય (ખોટો ખર્ચ) ન કરશો અને બીજાઓને એવા ખોટા ખર્ચ કરતાં અટકાવશો.

૧૦ તીર્થરૂપ સ્થળોમાં દારૂ, ગાંજો કે કેફી ચીજોનું સેવન ન કરશો અને બીજાને પણ તેમ ન કરે સમજાવશો. જાહેર સ્થળોમાં કેફી ચીજોનું સે કરીને ફરવું એ સામાજીક અપરાધ છે.

૧૧ સાથથી છુટાં પડેલાં માણુસો, અજાણ્યા યાત્રી કે માબાપથી વીખુટાં પડેલાં બાળકોને સ્વય વકોને સોંપી તેમના ઉતારે તેમનાં માબાપે હવાલે કે સુયોગ્ય સ્થળે પહોંચતા કરાવશો